

高中心理健康教育与研究性学习的整合

白雪

(辽宁省盘锦市高级中学 辽宁 盘锦 124000)

[摘要] 近年来,我国高中生心理健康教育不断发展。各学校纷纷开设心理健康教育课程,并成立专职心理教师队伍,充分利用心理讲座、团体心理辅导等方式开展心理健康教育。但也存在一些问题,需要结合积极的心理疏导健康教育进一步优化。

[关键词] 高中;心理健康教育;研究性学习的整合

引言

学生的心理健康状况将直接影响到他们未来的发展,也会对社会的进步和发展产生一定的影响。因此,在积极的心理导向下,高中心理健康教育活动的的设计应引起教师的重视,并针对学生的心理健康问题采取有针对性的措施,通过各种有效手段引导学生体验积极心理的影响,不断提高其心理健康素质。

一、心理学健康教育的原则

首先,教师为学生营造积极的氛围,让学生勇敢地表达自己。积极社会环境是积极心理学的研究内容之一。因此,教师有必要营造一种积极的氛围。他们可以设计一些开放性的问题,有利于学生表达自己的感受,然后留给学生思考的时间。接下来,让学生大胆地表达自己的观点和感受,让每个学生都有发言的机会,对表现好的学生给予一定的鼓励,最后,引导学生对课堂教学内容进行评价和反馈。其次,教师应选择积极的教学内容。积极心理学的定位要求选择积极的教学内容、教材、教学案例等,教学内容必须是积极的、积极的,避免消极案例的发生,以免造成学生的不良心理。同时,教师在指导学生行为时,最好不要表现出类似的“不让学生做什么”的观点,而是通过指导学生如何做和如何做来教育学生。第三个原则是教师要教育学生培养积极的心理素质。积极心理学研究的重要内容是培养学生的积极心理素质。因此,在设计心理活动课的过程中,教师应认真、仔细地思考自己希望学生培养什么样的积极心理素质,以及如何通过课堂教学来引导和培养学生。四是要求教师激发学生积极的心理体验。因为积极的心理体验与积极心理品质的形成相辅相成。因此,在心理健康教育中,教师应激发学生积极的心理体验,培养积极的心理特征。在教学设计过程中,教师可以通过让学生体验情感放松、快乐合作、圆满完成任务、爱与快乐,让学生体验到积极的心理体验。

二、多媒体应用

新知识的讲解是高中心理健康教育课堂教学活动中最重要的环节。教师在讲解新知识的过程中,如果仍然采取照本宣科、在学生面前堆砌抽象知识的方式,不仅不能掌握有价值的知识,而且会使学生排斥心理健康学习。在此基础上,尝试运用多媒体辅助教学开展心理健康教学活动。以“自我意识”的教学为例,为了使学生在新知识探索过程中加深对自我概念和价值的认识,掌握塑造积极自我形象的方法,我在教学活动中运用多媒体为学生直观展示了一幅画面,从而引导学生从不同的角度或距离观察图片,分析其产生的不同效果的现象。在学生的探索过程中,我也会鼓励他们调动现有的生活经验,列举与图片相关的生活事件,从而帮助学生在生活经验的指导下,得出同一事件可以用不同的角度或方法来观察,得出不同的结论。在这样的教学活动中,信息技术的运用不仅激发了学生的探索热情,而且在重点和难点知识上取得了有效突破,一举两得。除上述内容外,在高中心理健康教育活动中,教师还可以利用信息设置作业,通过“中国心理健康教育网”、“精神部落”等,引导学生积累丰富的心理知识,促进其健康心理的发展。

三、丰富心理健康教育内容与形式

在心理健康课程和教学内容上,应注重心理健康教材的选择,丰富教学内容。在心理健康教育过程中,要注意学生的真实

性、实用性和合理性,不能脱离学生的学习和生活。教师可以匿名收集学生的日常问题,并在教学过程中融入教材,既可以对学生的进行心理健康教育,又可以解决学生在国际问题教学过程中遇到的问题,让学生充分感受到心理健康教育的实用性。此外,学校还应为学生提供专业的心理辅导室,如:小规模的教师,配备温馨的色彩装饰、舒适的沙发、柔软的毛毯、轻柔的音乐和专业的心理辅导工具,使学生能够放松自己,脱下戒备,展现自己的真实问题,以及让学生拥有一个专业的心理辅导室,从而提高高中心理健康教育的实施效果。

四、研究准备

知识准备指研究性学习的知识准备以及心理健康的知识准备。心理健康教育的主要模块包括以下几个:学习辅导、情绪情感培育、意志品质训练、人际交往指导和现代人格塑造。多数模块都可以运用研究性学习活动的方式开展。但在对所在模块展开研究活动之前,教师都要通过活动、角色扮演、心理小品甚至是精彩讲授的方式,教给学生关于这一模块的基本知识。研究性学习的知识准备包括介绍研究性学习的理念、步骤以及最基本的研究方法等。活动分组中,教师要根据学生反映的问题进行归类和分组,相同的心理困惑才是小组合作的基础。小组产生之后,可组织学生竞选小组长,这也是研究性学习活动的一部分,能锻炼学生与人沟通以及人际交往能力,促进学生的心理健康发展。

五、展开研究

由于缺乏心理健康教育方面的知识背景,一些学生提出的问题可能仅仅是一时冲动,也许只是表面的兴趣。因此,教师要对现状进行调查,确定问题之后,再引导学生通过研究前的研究性学习知识准备,采用多种研究方法解决自己的困惑。结合心理健康教育的特点,笔者认为最常用的研究方法包括以下几种:文献检索,搜集与研究主题相关的心理知识,拓展研究视野;调查,通过问卷和访谈,了解学生最真实的心理问题及其成因;讨论,主要是让学生将自己的困惑与同学和老师进行交流、探寻;故事阅读,学生通过阅读相关的心理小故事,引发研究激情,启发研究思路;情景模拟,学生通过模拟某个场景,思考和研究人、事、物的情感、态度和价值,逐步学会处理问题的方法和技巧。

六、结束语

当今社会正处于一个高速发展的时代。时代的快速发展给我们带来了前所未有的压力。目前,高中生正面临着这样的压力。他们心理的变化使我们不得不重视他们的心理健康教育。但是,从目前的情况来看,我国高中生心理健康教育仍然没有得到很强的重视,在心理教育形式上比较单一,甚至缺乏专业的心理健康教育师资储备。针对这些情况,不仅要加强心理健康知识的宣传,提高学校和教师对高中心理健康的重视程度,而且要丰富心理健康教育的内容和形式,提高教师心理健康的专业素质,从家庭、学校、社会等角度引导高中生健康成长。

参考文献

- [1] 吴丹丹. 浅谈当前高中心理健康教育存在的问题与对策[J]. 课程教育研究, 2017(22): 5-6.
- [2] 丁健. 谈高中心理健康教育[J]. 华夏教师, 2017(14): 80.